

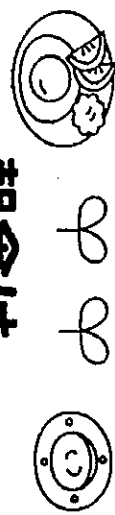
給食だより

平成26年度

第2号

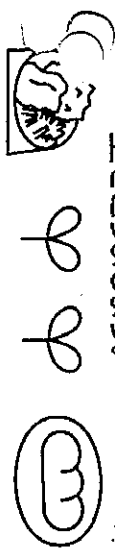
発行 勢理客保育園
浦添市勢理客 2-18-27
園長 比嘉 富子
担当 たんぽぽ組

☆朝ごはん、バランスよくしっかり食べていますか？



朝食は「4品以上」

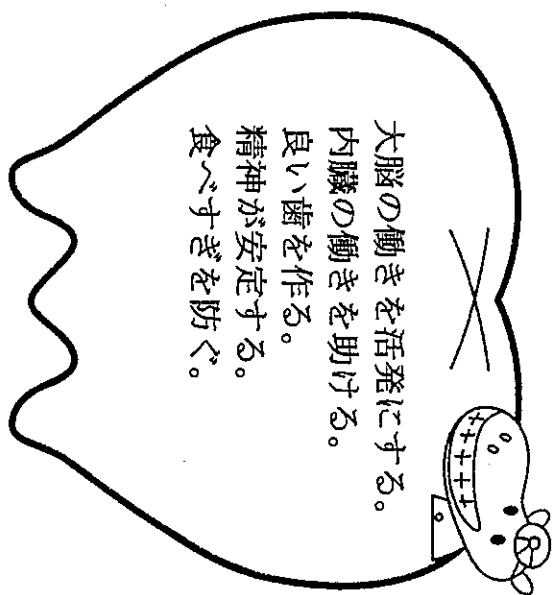
朝食には、「主食・主菜・副菜・汁物」の計4品以上をとりましょう。



炭水化物の働き
ごはんなどの炭水化物は、すぐに消化され、ブドウ糖となって血液により全身に行き届く特長があります。脳や筋肉、臓器のエネルギーになる、「カンリツ」の役割を果たすのです。

ごはんのみそ汁
ごはんに不足している栄養素「リジン」は、タイヌのタンパク質で補えます。「ごはんとみそ汁」は、最高の組み合わせなのです。※リジン/食品から摂取しなければならぬ「必須アミノ酸」の一つ。体の成長、組織の修復、抗体・ホルモンの産生を促すのに必要です。

●よく噛んで食べていますか？
よく噛んで食べると、いいことがたくさん！！

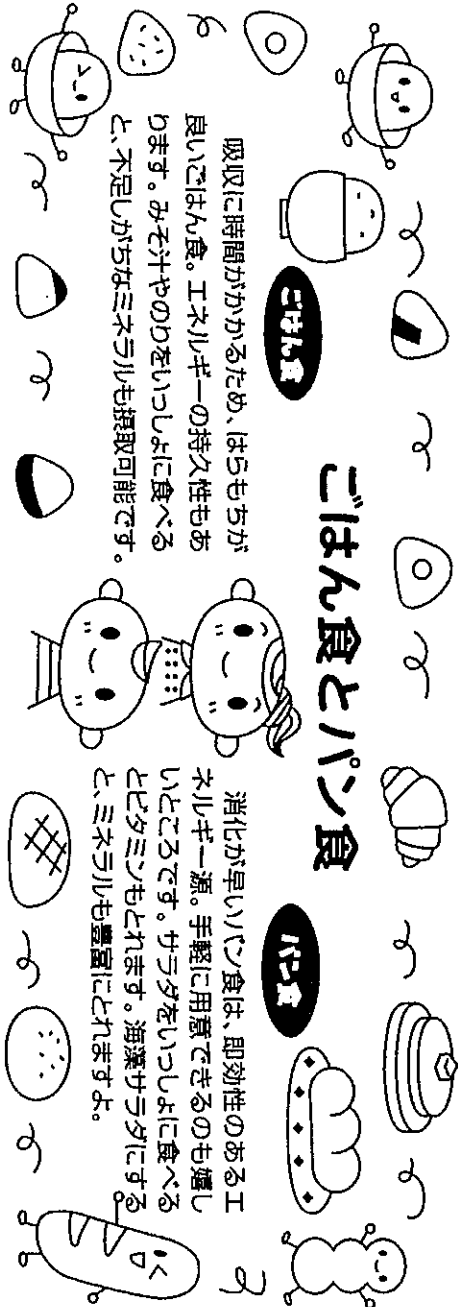


大脳の働きを活発にする。
内臓の働きを助ける。
良い歯を作る。
精神が安定する。
食べすぎを防ぐ。

よく噛む食材を食事やおやつに取り入れていきませんか？

- 魚介類→するめ、煮干、小魚、桜えび、海藻類(こんぶ、わかめひじき)、貝類
- 根菜類→ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、たこん
- 葉野菜→ほうれん草、小松菜、春菊
- 果物→りんご、梨
- いも、豆類→さつまいも(干しいも)、大豆、いんげん豆、枝豆
- 乾物→切干大根、かんぴょう、高野豆腐
- ナッツ類→ピーナッツ、アーモンド、くるみ

☆ごはんだけ、パンだけといった食事をすると低血糖状態になり、イライラしたり、ボーっとしたりを繰り返し、脳にも必要な適切な量の糖質が送られなくなり、脳の活動が阻害されます。これが子供にもすでに起こっている、小学校では学級崩壊につながりじつとしていられない子供や、キレやすい子供に多くみられる現象だということです。それが進むと、うつ病を発症しパニック障害などおこします。それらの精神疾患の原因の多くは食事だということが言われています。



ごはん食とパン食

ごはん食
吸収に時間がかかるため、はらもちがよいごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

パン食
消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにするど、ミネラルも豊富にとれますよ。

※保育園での活動は活動量が多いので、パン食よりごはん食がおすすめです！

現代人は、食事にかけられる時間が減った、軟らかい食べ物を好むようになったことにより噛む回数の減少、咀嚼回数が減り、あごが小さくほっそりし、その影響で、最近の発育期の子どもたちは、永久歯が生えるスペースが不足し、歯並びが悪くなったり、噛み合わせが安定しないことになりました。さらに大人になっても第三臼歯(親知らず)の生え方の異常により、抜歯せざるをえなくなる場合もあります。そうならないためにも、強く、しっかりと咬んだあごをつくる必要があります。離乳食の頃から歯の発育にあわせた、よく噛んで味わうことのできるメニューを考え、また、加熱時間を加減して適度な歯ごたえを残すようにします。さらに、しっかりと噛むことができる丈夫な歯をつくるために、カルシウムやたんばく質を充分にとる心がけましょう。